

FBS MG Alltag leben 2020



Familienbildungsstätte Mönchengladbach | Odenkirchener Str. 3a | Mönchengladbach
fbs-mg.de | info@fbs-mg.de



Familienbildungsstätte
Mönchengladbach

FBS Programm 2020

**Familienbildungsstätte
Mönchengladbach**

Arbeitskreis Katholische
Familienbildung gGmbH
Odenkirchener Str. 3a
41236 Mönchengladbach

02166/62312-0
www.fbs-mg.de

2

Alltag leben

- ▷ Glaube und Spiritualität
- ▷ Persönlichkeitsbildung
- ▷ Lebensgestaltung
- ▷ Beratungsangebote
- ▷ Selbsthilfegruppen

Glaube und Spiritualität

Ansprechpartnerin:

Angelika Oberländer, Tel.: 02166-62312-13

oberlaender@fbs-mg.de

Loslassen beim Wandern

Bei unserem Spaziergang werden wir die Stille genießen und die Kraft und Mystik der Natur entdecken. Gerade in Zeiten des Verlustes und des Alleinseins kann uns die Natur Trost und Kraft spenden. Durch das gemeinschaftliche Erleben tanken wir Kraft für den Alltag und erlangen eine neue Achtsamkeit für uns selbst.

Bitte mitbringen: Entsprechende Kleidung, evtl. Getränk

Angela Klösges, Heilpraktikerin Psychotherapie

Treffpunkt: Restaurant „Onkel Gustav“, Brahmstrasse 142, 41169 MG-Hardt

20-2101800	So	01.03.20	14:00-16:00 Uhr	1x	4 UST	15,00 €
20-2102800	So	27.09.20	14:00-16:00 Uhr	1x	4 UST	15,00 €

Hunde als Begleiter sind willkommen!

Besuch des Krematoriums Willich

Die Tendenz, sich für eine Feuerbestattung zu entscheiden, nimmt in den letzten Jahren stetig zu. Eine stilvolle und würdige Einäscherung der/des Verstorbenen ist dabei das Wichtigste für die Hinterbliebenen. Der Besuch des Krematoriums findet in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Wegbegleiter e.V. statt. Die Räumlichkeiten werden gezeigt und die Abläufe vor Ort erklärt. Auch für persönliche Fragen ist anschließend noch genügend Zeit.

Daniela Knothe, Hospizfachkraft Wegbegleiter e.V.

Ort: Krematorium Niederrhein Willich, Kempener Str. 1, 47877 Willich

20-2103800	Mi	04.03.20	17:00-18:30 Uhr	1x	2 UST	5,00 €
20-2104800	Do	29.10.20	17:00-18:30 Uhr	1x	2 UST	5,00 €

Die Organisation und die Kosten der Anfahrt liegen in der Verantwortung der einzelnen Teilnehmenden.

Wegbegleiter – Ambulante Hospizarbeit vorgestellt

Der Hospizdienst Wegbegleiter unterstützt seit 2008 Schwerkranke, Sterbende und Angehörige, die Situation zu Hause zu meistern. In lockerer Runde erfahren Sie alles über die Aufgaben und Bedeutung der Wegbegleiter. Ihre Fragen rund um das Thema Sterben und Palliativversorgung werden besprochen.

Daniela Knothe, Hospizfachkraft Wegbegleiter e.V.

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2105800	Mo	09.03.20	18:00-19:30 Uhr	1x	2 UST	gebührenfrei
20-2106800	Mo	05.10.20	18:00-19:30 Uhr	1x	2 UST	gebührenfrei

Anmeldung erforderlich

Bibel im Zelt

Mitmachausstellung für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit ihren Eltern

Die Mitmachausstellung „Bibel im Zelt“ lebt vom Ausprobieren, Anfassen und Mitmachen. In neun thematischen Zelten lässt die Ausstellung besonders die biblischen Schriften und Zeiten lebendig und greifbar werden. Alle sind eingeladen, in dieser außergewöhnlichen Führung hebräische Schriftzeichen mit Tinte und Gänsefeder zu Papyrus zu bringen, ein Shofar zu blasen, Mazzen und koschere Lebensmittel zu probieren,

Salböl herzustellen, die Kleidung von Beduinen Palästinas zu bestaunen, sich mit biblischen Gebeten und Liedern vertraut zu machen und noch vieles mehr...

Karin Witting, Gemeindeassistentin St. Marien

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2109800 Di 10.03.20 16:00-17:00 Uhr 1x1 ZST gebührenfrei

Treffpunkt: Haupteingang Kath. Kirche St. Marien (Odenkirchener Str. 3)

Ein Tag für mich – Auszeit im Kloster Steyl

Loslassen und Abschied nehmen begleitet uns in unserem ganzen Leben.

Dabei geht oft die eigene Lebendigkeit und Leichtigkeit verloren. Nur wenn wir uns vollständig auf das „Hier und Jetzt“ einlassen und damit ganz bei uns selbst sind, kehren echte Lebendigkeit und heitere Gelassenheit ein. Das Kloster Steyl (direkt an der Maas gelegen) bietet den äußeren Rahmen für einen Tag Auszeit. Mit Gespräch, Musik, Meditation und einem Naturspaziergang tanken wir Kraft für den Alltag und erlangen eine neue Achtsamkeit für uns selbst. Eine Wegbeschreibung erhalten Sie bei Anmeldung oder unter www.steyler-missionarinnen.de/ Standorte

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken

Angela Klösges, Heilpraktikerin Psychotherapie

Ort: Steyler Missionsschwestern, Herz-Jesu-Kloster, Zustersstraat 20, NL-5935 BX Steyl Tegelen

20-2107867 Sa 21.03.20 10:00-18:00 Uhr 1x 9 UST 68,00 €

Inkl. Tagesverpflegung

Verbindliche Anmeldung bis 29.02.2020

Die Organisation und die Kosten der Anfahrt liegen in der Verantwortung der einzelnen Teilnehmenden.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation

Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen! Wir sind von vielen Stressfaktoren umgeben, im Beruf, im Alltag, in der Familie und in unserer Umwelt. Wir können den Stress nicht immer vermeiden oder ausschalten. Aber wir können lernen, Stressvorsorge zu treffen, lernen besser damit umzugehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Angela Klösges, Heilpraktikerin Psychotherapie

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2108800 Sa 14.11.20 16:00-19:00 Uhr 1x 4 UST 24,00 €

Wenn Kinder nach dem Tod fragen

Kinder kennen kein Tabu. Sie fragen einfach nach Tod und Sterben, aber was können Erwachsene antworten? Was können Kinder schon verstehen? Gibt es Bilderbücher, die zum Gespräch helfen?

Erwachsene prägen das Bild von Kindern und viele möchten die Auseinandersetzung mit dem Tod meiden. Aber es ist für alle hilfreich, sich vor einem „Ernstfall“ mit diesem Thema und den Fragen der Kinder zu beschäftigen. Im Elternabend geht es um das Verständnis der Kinder und ihre Vorstellungen vom Tod und um Ideen für ein gelingendes Gespräch. Es ist gut, mit Kindern auch dieses Thema zu besprechen, um eigene Antworten zu finden und das Thema „Tod“ aus der Tabuzone herauszuholen.

Anne Bleumer, Sozialpädagogin, Elternbegleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-1294800 Do 19.11.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST

Interkulturelles / Interreligiöses Frauenfrühstück

Dieses findet jährlich im März und November im Rahmen einer Kooperation von: Frauenseelsorge Region Mönchengladbach, kfd regional, Familienbildungsstätte Mönchengladbach gGmbH und Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg statt.

21.03.2020 von 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Haus der Regionen, Betratherstr. 22, 41061 Mönchengladbach

Der Termin November wird innerhalb der Frauenaktionstage 2020 stattfinden und zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht.

Weltgebetstag der Frauen

Am ersten Freitag im März versammeln sich weltweit Frauen aller christlichen Konfessionen, um in den Anliegen von Frauen zusammenzukommen und zu beten. In Mönchengladbach finden in einigen christlichen Kirchen der Stadt diese Gebete statt. Näheres erfahren Sie über die Presse.

Christliche Frauenverbände der Stadt

Fr 06.03.20 15.00 Uhr

Angebote für Trauernde im Trostraum St. Josef Grabeskirche Keplerstr. 75, 41236 Mönchengladbach-Rheydt

Trostpunkt – Offener Treffpunkt für trauernde Menschen

Sie haben einen lieben Menschen verloren und trauern um ihn. Wir möchten Ihnen einen Raum anbieten, in dem Sie

- so sein dürfen, wie Sie sich gerade fühlen
- Menschen in ähnlichen Situationen kennen lernen
- sich miteinander austauschen, bei einer Tasse Kaffee und einem guten Kuchen

Jeden zweiten Montag im Monat zwischen 15.30 - 17.00 Uhr

13.1./10.2./09.3./06.04./11.5./08.6./13.07./10.08./14.09./12.10./09.11./14.12.

Ute Errens, Seelsorgerin Trostraum St. Josef Grabeskirche

Kontakt: Ute Errens, Tel. 02166/942592, ute.errens@bistum-aachen.de

Trauer und Aufbruch – Trauergesprächskreis im Frühling 2020

Trauernde, die einen nahestehenden Menschen verloren haben, treffen sich zu acht Gesprächen über die eigenen Erfahrungen in der Trauer, suchen beieinander nach Trost und miteinander nach Aufbrüchen in ein verändertes Leben. Verschiedene Trauerthemen werden im geschützten Raum der Gruppen besprochen. Die inhaltliche und persönliche Auseinandersetzung unterstützt die Betroffenen in ihrer Trauerbewältigung. Die Trauergruppe trifft sich im Jahr 2020 an Dienstagabenden. Das erste Kennenlernen in der Gruppe findet in der Karwoche am Dienstag, **den 07. April 2020 um 18.30 - 20.30 Uhr** statt. Die sieben weiteren Abende finden in der Regel alle 14 Tage statt. :

21.04./12.05./26.05./09.06./23.06./07.07./21.07.2020

Ute Errens, Seelsorgerin Trostraum St. Josef Grabeskirche

Eine Anmeldung ist erforderlich und ein Vorgespräch sinnvoll.

Kontakt: Ute Errens, Tel. 02166/942592, ute.errens@bistum-aachen.de oder
Sabine Vennen, Tel. 02166/41172

Brunnenplatz – Ein Platz, um Kraft zu schöpfen und Quellen zu finden

Trauernde dürfen hier die Erfahrung machen, dass sie Menschen in einer ähnlichen Situation kennen lernen und mit ihnen am Brunnenplatz sitzen. Ein guter Ort, um Kraft zu schöpfen, Austausch zu erleben, Quellen zu finden, Mut zu spüren und Freude zu empfinden. Wir treffen uns dazu an drei Freitagabenden in Folge zum Austausch im Gespräch, zum Hören von Musik und Entdecken der eigenen Kreativität. Ein Abendessen sorgt für eine weitere gemeinschaftliche Stärkung.

Termine im Frühjahr 2020:

Freitag, 20.03.-03.04.2020 jeweils von 16.00 - 19.00 Uhr

Eine weitere Brunnenplatzreihe ist für den Herbst 2020 geplant.

Leitung: Ute Errens, Seelsorgerin Trostraum St. Josef

Monika Kallen, Seelsorgerin LVR Klinik Mönchengladbach

Kontakt und Anmeldung:

Ute Errens, Tel. 02166/942592 oder 02166/41172, ute.errens@bistum-aachen.de

Monika Kallen, Tel. 02166/6182952, monika.kallen@lvr.de

Hinweise auf Gottesdienste und Veranstaltungen in inhaltlicher und örtlicher Nähe zur FBS:

Gottesdienste in der Pfarre St. Marien werden in der Pfarrkirche St. Marien und St. Franziskus gefeiert. Die aktuellen Gottesdienste entnehmen Sie bitte dem Aushang der Kirchen oder der Homepage www.st.marien-ry.de

Weitere Informationen erhalten Sie im Pfarrbüro unter: Tel. 02166 62307-0

Frühschichten in der Fastenzeit

Jeweils mittwochs um 06:00 Uhr, anschließend sind alle zum gemeinsamen Frühstück willkommen.

Roratogottesdienste in der Adventszeit

Jeweils mittwochs um 06:00 Uhr, anschließend sind alle zum gemeinsamen Frühstück willkommen.

Angebote der Citykirche und Cityseelsorge Mönchengladbach finden Sie unter:

www.citykirche-mg.de

Tel. 02161- 46233243

**Lust bei der FBS zu arbeiten?
Gute Ideen für neue Kurse?
Frische Ideen für neue Themen?**

**Dann bitte melden!
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
0 21 66 6 23 12-0**

Persönlichkeitsbildung

Ansprechpartnerin:

Andrea Gestermann, Tel.: 02166-62312-12

gestermann@fbs-mg.de

Philosophischer Arbeitskreis für Frauen

Jeder Meinung zu politischen und kulturellen Fragen liegt ein Menschen- und Weltbild zugrunde. Wir lesen deshalb aktuelle Grundsatzliteratur mit dem Ziel, uns eine eigene fundierte Meinung zu zeitgeschichtlichen und (lebens-)philosophischen Themen zu bilden. In diesem Jahr wenden wir uns einem der führenden deutschen Wirtschaftsdenker und politischen Ratgeber der Gegenwart zu, dem Volkswirt Hans-Werner Sinn. Wir lesen und diskutieren seine Autobiografie „Auf der Suche nach der Wahrheit“ (Herder Verlag, 2018).

Dr.Claudia Junkers, Journalistin

Ort: Pfarre St. Anna Waldhausen-Windberg, Annakirchstr. 82, 41063 Mönchengladbach

20-2201809	Mi	08.01.-01.04.20	09:00-11:15 Uhr	7x	3 UST	76,65 €
20-2202809	Mi	22.04.-01.07.20	09:00-11:15 Uhr	6x	3 UST	65,70 €
20-2203809	Mi	28.10.-09.12.20	09:00-11:15 Uhr	4x	3 UST	43,80 €

Der Kurs findet 14- tägig statt.

Politischer Frühschoppen für Frauen

Wir lesen und diskutieren aktuelle, politische Themen aus Zeitgeschehen und Tagespresse

Dr.Claudia Junkers, Journalistin

Ort: Pfarre St. Anna Waldhausen-Windberg, Annakirchstr. 82, 41063 Mönchengladbach

20-2204809	Mi	15.01.-25.03.20	09:00-11:15 Uhr	6x	3 UST	65,70 €
20-2205809	Mi	29.04.-24.06.20	09:00-11:15 Uhr	5x	3 UST	54,75 €
20-2206809	Mi	04.11.-02.12.20	09:00-11:15 Uhr	3x	3 UST	32,85 €

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Offener Frauentreff

Am Mittwochvormittag

Wer Lust hat zu einem gemütlichen Beisammensein, zum Klönen mit anderen Frauen oder um neue Kontakte zu knüpfen, ist zu einer Tasse Kaffee oder Tee herzlich willkommen.

Wir treffen uns jeden Mittwoch.

Ort: Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2208800	Mi	08.01.-01.04.20	10:00-12:00 Uhr	13x	1,5 ZST	5,00 €
20-2209800	Mi	22.04.-24.06.20	10:00-12:00 Uhr	10x	1,5 ZST	5,00 €
20-2210800	Mi	12.08.-07.10.20	10:00-12:00 Uhr	9x	1,5 ZST	5,00 €
20-2211800	Mi	28.10.-09.12.20	10:00-12:00 Uhr	7x	1,5 ZST	5,00 €

Die Organisation der Treffen liegt bei einem ehrenamtlichen Team.

Heilsames Singen

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gehört Singen zur Natur des Menschen, ist Urkraftquelle unseres Seins. Das heißt: Jeder kann singen. Mehr noch: Jeder sollte singen, um seine persönlichen Potenziale voll entfalten zu können.

Dieser Gedanke ist nicht neu. Das Wissen um die Heilkraft des Singens ist tief in allen Völkern verankert. Heilsames Singen ist nicht leistungsorientiert, sondern geschieht absichtslos und aus der Freude heraus. Es fördert unsere physischen und psychischen Selbstheilungskräfte - nicht nur durch Ausschüttung von

„Glückshormonen“ wie Serotonin und Oxytocin. Die Atmung vertieft sich, Herz und Kreislauf werden angeregt und es ist mittlerweile empirisch nachgewiesen, dass die Vibrationen beim Singen innere Organe entgiften und entschlacken.

Heilsames Singen stärkt überdies unsere Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit. Der Fluss unseres klingenden Atems verbindet uns mit der Welt und uns selbst. Entdecken Sie sich und eine uralte Heilmethode neu.

Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung

Isabelle Razawi, Sängerin, Gesangspädagogin, Psychologische Beraterin

Ort: Haus Emmaus, Rheydt, Eingang über die FBS, Odenkirchener Str. 3a

20-2216800	Mo	27.01.-17.02.20	19:00-20:30 Uhr	4x	2 UST	37,00 €
20-2217800	Mo	02.11.-23.11.20	19:00-20:30 Uhr	4x	2 UST	37,00 €

Jetzt erst recht! Frauen in persönlichen Umbruchsituationen

Gesprächskreis

In unserem Leben gibt es immer wieder Erfahrungen, die uns aus der gewohnten Alltagsroutine herauskattapultieren: Der Partner hat uns verlassen, die Kinder sind „aus dem Haus“, die Menopause beginnt, der Job wurde uns gekündigt, eine ernste Krankheit verlangt plötzlich ihren Tribut, der Tod eines uns nahe stehenden Menschen ist zu verkraften oder der Weg in die Rente steht an. Dies alles sind Phasen, in denen in unserem Leben nichts mehr wie gewohnt funktioniert und durch die wir gezwungen sind, uns völlig neu zu orientieren.

Der Austausch mit anderen Frauen kann Ihnen andere Perspektiven zeigen und Ihnen neue und zusätzliche Möglichkeiten für Ihr Leben eröffnen.

Dr. Helena Roesch, Soul-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2218800	Di	04.02.-17.03.20	10:30-12:00 Uhr	6x	2 UST	45,00 €
-------------------	----	-----------------	-----------------	----	-------	---------

Auf die Stärken blicken

Fortbildung in systemisch-lösungsorientierter Beratung für alle Interessierten

Das systemische Denken bietet neue Sichtweisen, die Beziehungen, berufliche Kompetenz und Lebenssinn in Einklang bringen. In dieser Fortbildung erwerben Sie die Kompetenzen, Gespräche in den Bereichen Beratung, Persönlichkeitsbildung, Kinder, Jugend- und Erwachsenenbildung, Familie und Gesundheit sowie Wirtschaft und Verwaltung erfolgreich zu führen.

Inhalte des Kurses sind:

- Theorie des systemischen Denkens und systemische Methoden
- Reflexion des Kontextes der Teilnehmenden und Veränderung und Entwicklungspotenziale
- Austausch und Erweiterung der eigenen Möglichkeiten

Bitte bringen Sie Neugierde und Spaß am Lernen mit.

Birgitta Maaßen, Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (DGSF), Psychotherapeutin (ECP)

Lehrtherapeutin für beruf. Weiterbildung, approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2219800	Fr	07.02.20	16:00-19:00 Uhr			
	Fr	06.03.20	16:00-19:00 Uhr			
	Fr	03.04.20	16:00-19:00 Uhr			
	Fr	08.05.20	16:00-19:00 Uhr	4x	4 UST	60,00 €
20-2220800	Fr	04.09.20	16:00-19:00 Uhr			
	Fr	02.10.20	16:00-19:00 Uhr			
	Fr	06.11.20	16:00-19:00 Uhr			
	Fr	11.12.20	16:00-19:00 Uhr	4x	4 UST	60,00 €

Die Seele tanzen lassen

Wer Spaß an der Bewegung zur Musik hat, wer Lust hat, sich wieder mit allen Sinnen zu spüren und vom Denken ins Fühlen zu kommen, der ist hier richtig. Zu Rhythmen aus aller Welt, zu aktuellen und ganz alten Klängen sich ganz lebendig fühlen. Eine kleine Auszeit vom Alltag und eine große Portion Spaß und Freude mitnehmen, das ist unser Ziel.

Bitte mitbringen: Evtl. eine Lieblings- CD

Angela Klösges, Heilpraktikerin Psychotherapie

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2224800	Sa	08.02.20	16:00-19:00 Uhr	1x	4 UST	20,00 €
20-2225800	Sa	31.10.20	16:00-19:00 Uhr	1x	4 UST	20,00 €

Die Haltung macht's

Sich besser fühlen und Wirken durch Körper, Sprache und Stimme

Sie wünschen sich ein besseres Körpergefühl, eine stärkere Ausstrahlung? Sie wollen sicherer im Gespräch mit anderen sein, schlagfertiger werden? Dann sind Sie hier richtig.

Über 80% unserer Wirkung entsteht durch Körpersprache! Heißt: Die Haltung macht's! Verbessern wir unsere Haltung, wirken wir anders - und fühlen uns besser. Das gleiche gilt für die Kommunikation: Wer agiler ist in Sprache und Stimme, hat es einfacher und leichter im Leben. Gönnen Sie sich diesen kleinen Workshop und nehmen Sie ein besseres Gefühl mit nach Hause!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Dr. Peter Dahmen, Moderator, Moderations- u. Kommunikationstrainer, Systemischer Coach u. Berater

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2226800	Sa	08.02.20	10:00-14:00 Uhr	1x	5 UST	39,00 €
------------	----	----------	-----------------	----	-------	---------

Eine Reise zu mir selbst

Tarot, I Ging und Runensteine

In dieser Gruppe machen wir uns gemeinsam auf die Suche, wie Tarot, I Ging oder Runensteine Symbole bzw. Bilder sein können, um unsere eigene aktuelle Lebenssituation zu verstehen. Im Mittelpunkt stehen die Gruppenmitglieder und deren Lebensthemen. Dieses Seminar ist offen für Interessierte, die Bereitschaft und Neugierde mitbringen, sich auf einen wohltuenden Erlebnisprozess einzulassen.

Birgitta Maaßen, Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin (DGSF), Psychotherapeutin (ECP)

Lehrtherapeutin für beruf. Weiterbildung, approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2227800	Di	11.02.20	19:30-21:00 Uhr	4x	2 UST	36,80 €
	Di	10.03.20	19:30-21:00 Uhr			
	Di	12.05.20	19:30-21:00 Uhr			
	Di	16.06.20	19:30-21:00 Uhr			
20-2228800	Di	08.09.20	19:30-21:00 Uhr	4x	2 UST	36,80 €
	Di	06.10.20	19:30-21:00 Uhr			
	Di	03.11.20	19:30-21:00 Uhr			
	Di	08.12.20	19:30-21:00 Uhr			

Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung

Sie lernen, Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung durch die richtigen Farben und den passenden Stil zu unterstreichen. Sicheres Auftreten und mehr Selbstbewusstsein werden gefördert. Damit Sie Fehlkäufe vermeiden, erfahren Sie alles über die für Sie optimalen Farben, die passenden Kleiderformen und -längen,

über Schmuck, Frisuren, Brillen und mehr. Auf Wunsch können Sie einen individuellen Stoff-Farbpas für ca. 20,00 € erwerben.

Bitte mitbringen: Brillen, evtl. Kleidungsstücke

Ursula Hurtz, Farb-, Stil- und Imageberaterin, Kauffrau

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2229800	Mi	05.02.20	18:00-21:00 Uhr	1x 4 UST	34,00 €
20-2230800	Mi	29.04.20	18:00-21:00 Uhr	1x 4 UST	34,00 €
20-2231800	Do	17.09.20	18:00-21:00 Uhr	1x 4 UST	34,00 €
20-2232800	Do	12.11.20	18:00-21:00 Uhr	1x 4 UST	34,00 €

Familienaufstellung und andere Systemaufstellungen

Systemische Aufstellungsarbeit zu Themen aus Partnerschaft, Familie und Beruf

Familien- und Strukturaufstellungen sind ungewöhnlich effektive und eindrucksvolle Methoden, um Verstrickungen und Blockaden ans Licht zu bringen und ressourcenorientierte Lösungen für persönliche Fragestellungen zu ermöglichen. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit eine Aufstellung zu Themen der Familie, Organisation, etc. durchzuführen. Teilnehmende Beobachter und Beobachterinnen werden in begrenzter Anzahl ebenso zugelassen wie Hospitierende eines Ausbildungsseminars in der FBS.

Hans Christoph Quick, Verhaltenstrainer, Systemischer Berater und Therapeut

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2233800	Fr	21.02.20	18:30-22:30 Uhr		
	Sa	22.02.20	09:30-18:30 Uhr	15 UST	147,00 €
20-2234800	Fr	26.06.20	18:30-22:30 Uhr		
	Sa	27.06.20	09:30-18:30 Uhr	15 UST	147,00 €
20-2235800	Fr	28.08.20	18:30-22:30 Uhr		
	Sa	29.08.20	09:30-18:30 Uhr	15 UST	147,00 €
20-2236800	Fr	04.12.20	18:30-22:30 Uhr		
	Sa	05.12.20	18:30-22:30 Uhr	15 UST	147,00 €

Ein Tag für mich

Mein Selbstbewusstsein stärken mit dem Enneagramm

Wer bin ich überhaupt? Welche Charaktereigenschaften habe ich? Lebe ich meine Gaben und Stärken schon, oder wollen da noch welche von mir entdeckt werden? Worin bin ich eigentlich Experte? Und wie kann ich meine Schattenseiten besser erkennen, liebevoll annehmen und kompensieren?

Antworten auf diese Fragen ermöglicht das Enneagramm mit seinen neun Persönlichkeitsstilen. Ziel des Workshops ist es, ein positiveres Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, indem Sie sich Ihrer selbst bewusster werden und sich Ihrem einzigartigen Wesen nähern.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen in Form eines „kalten Buffets“ gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen und ins Gespräch zu kommen. Bringen Sie eine Kleinigkeit mit, möglichst unkompliziert. Die Getränke werden von der FBS gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Beitrag zum Buffet

Marion Krenz, Enneagrammtrainerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2237800	Sa	29.02.20	10:00-16:00 Uhr	1x 8 UST	45,00 €
-------------------	----	----------	-----------------	----------	---------

Anmeldeschluß: 01.02.2020

Ein Tag für mich

Sie möchten sich einen besonderen und inspirierenden Tag gönnen, einmal dem Alltag entfliehen und mit neuen Anregungen und Ideen bereichert nach Hause gehen? Es erwarten Sie drei interessante Workshops über den Tag verteilt:

- **Charisma ist keine Zauberei**
Durch unser gesamtes Verhalten, unsere Stimme und Sprache, unsere Körperhaltung, Mimik, Gestik sowie mit dem Gang drücken wir ohne Unterlass unsere Persönlichkeit und unsere aktuellen Befindlichkeiten aus. Das geschieht meist unbewusst. Sie können das alles auch ganz bewusst einsetzen - für ein besseres persönliches Wohlbefinden, ein sicheres und erfolgreiches Auftreten. Für ein starkes Selbstbewusstsein!
- **Dr. Helena Roesch, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Soul-Coach**
- **Herz über Kopf**
Wir sind mehr als nur unsere Gedanken. In diesem Workshop treten wir eine Reise vom Kopf ins Herz an. Jenseits unserer Gedanken finden wir anhand verschiedener Übungen und Meditationen einen stressfreien und entspannten Zugang zu unseren Gefühlen. Wir erlauben uns, Gefühle zuzulassen und sie als wichtigen Teil unseres Selbst wieder zu integrieren. So öffnen wir den Raum zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit.
- **Claudia Liemann, Coach, Bewusstseinstrainerin**
- **Heilsames Singen**
Heilsames Singen geschieht absichtslos, aus der Freude heraus. Es fördert unsere physischen und psychischen Selbstheilungskräfte. Heilsames Singen stärkt überdies unsere Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit. Lauschen Sie in die Tiefen Ihres Stimmklangs hinein und erleben Sie singend Gemeinschaft und Verbundenheit in der Resonanz mit anderen. Entdecken Sie sich und eine uralte Heilmethode neu!
- **Isabelle Razawi, Sängerin, Gesangspädagogin, Psychologische Beraterin ALH**

Bei einem gemeinsamen Mittagessen in Form eines kalten Buffets tauschen wir uns aus und kommen ins Gespräch. Bringen Sie bitte eine Kleinigkeit als Beitrag dazu mit, möglichst unkompliziert. Die Getränke werden von der FBS gestellt.

Bitte mitbringen: Wohlfühl-Kleidung, Beitrag zum Buffet

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2238800 Sa 21.03.20 10:00-16:00 Uhr 1x 8 UST 45,00 €

Ich hätt' so gern ein „dickes Fell“

Die besonderen Herausforderungen hochsensibler Menschen im Alltag

Eine hohe Sensibilität und Empfindsamkeit sind in unserer stressigen (Arbeits-) Welt manchmal schwer auszuhalten. Doch hochsensible Menschen haben ganz besondere Fähigkeiten, die eine wertvolle Begabung und besondere Ressource bergen. Es wird gezeigt, was eine Hochsensible Persönlichkeit ausmacht und wie Sie diese Sensibilität im Leben positiv nutzen können. Durch eine bessere Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen kann man vielen Stress-Symptomen und einer übermäßigen Erschöpfung vorbeugen.

Dr. Helena Roesch, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Soul-Coach

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

**20-2239800 Fr 06.03.20 19:00-21:15 Uhr
Sa 07.03.20 11:00-16:15 Uhr 9 UST 50,00 €**

Mich selbst und mein Leben besser verstehen

Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm

Wünschen Sie sich manchmal eine Bedienungsanleitung für sich selbst oder Ihre Lieben? Das Enneagramm mit seinen neun Persönlichkeitsstilen die Welt zu sehen, lässt Sie die Unterschiede im Denken, Fühlen und Handeln der Menschen besser verstehen. Dabei gibt es keinen Stil, der besser oder schlechter ist. Sie erkennen jeweils die Stärken und Schattenseiten, was zu mehr Toleranz und Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und anderen führen wird.

Ziel des Workshops ist es, einen ganz persönlichen Entwicklungsweg zu finden, hin zu einem positiveren Selbstwertgefühl mit effizienteren Denk- und Verhaltensweisen, um das individuelle Persönlichkeitspotenzial optimal auszuschöpfen. Das Modell lässt Sie Ihre Einzigartigkeit differenziert erkennen und verbessert hierdurch Ihre Menschenkenntnis im privaten und beruflichen Alltag.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen in Form eines alten Buffets gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen und ins Gespräch zu kommen. Bringen Sie eine Kleinigkeit mit, möglichst unkompliziert. Die Getränke werden von der FBS gestellt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Beitrag zum Buffet

Marion Krenz, Enneagrammtrainerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2240800 Sa 06.06.20 10:00-16:00 Uhr 1x 8 UST 45,00 €
Anmeldeschluß: 15.05.2020

Mit Achtsamkeit den Alltag kraftvoll meistern

Atmen – Fühlen – Zulassen

In drei Schritten dem Alltag und seinen Herausforderungen gefestigt und entspannt begegnen. Für mehr Kraft und Klarheit im Tun.

Wir lassen uns an diesem Tag in entspannter Atmosphäre auf das Thema ein. Im Gespräch und in geführten Meditationen öffnen wir uns dem Prozess der Akzeptanz dessen, was ist.

Gemeinsame Übungen runden den Tag ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Claudia Liemann, Coach und Bewusstseinstrainerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2241800 Sa 09.05.20 10:00-16:00 Uhr 1x 8 UST 59,00 €
20-2242800 Sa 14.11.20 10:00-16:00 Uhr 1x 8 UST 59,00 €

Selbstbewusster und freier durchs Leben

Kraft und Lebensfreude tanken

Der Kurs richtet sich an alle, die sich wünschen, dass Ihr Leben leichter wird. Sie lernen, wie sie die alltäglichen Belastungen besser bewältigen.

Ihre Doppelbelastung Beruf und Mutter lässt Ihnen keine Luft? Der Chef kann Sie rund um die Uhr erreichen? Prüfungsängste, Burnout, ununterbrochener Stress? „Das wächst mir über den Kopf“ oder „Ich gehe in die Knie.“ Diese Gefühle kennt jeder von uns. Solche Situationen zu vermeiden oder wenn es darauf ankommt, Kraft zu haben und die eigenen Fähigkeiten zu aktivieren, lernen Sie hier im Kurs.

Mit einfachen Übungen und Ritualen bekommen Sie mehr Kraft, Lebensfreude und Sicherheit und ein klareres Selbst-Bewusstsein. Damit es im Alltag wieder gesund und rund läuft!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Dr. Peter Dahmen, Moderator, Moderations- u. Kommunikationstrainer, Systemischer Coach u. Berater

Ort: Haus Emmaus, Rheydt, Eingang über die FBS, Odenkirchener Str. 3a

20-2243800 Fr 19.06.20 18:00-22:00 Uhr
Sa 20.06.20 10:00-18:00 Uhr 14 UST 95,00 €

Sei mutig, wild und wundervoll!

Meine ganze Schönheit als Frau entdecken

So viele Frauen neigen dazu, sich in allen ihren Lebensbereichen viel zu gering zu schätzen. Selbst wenn sie eine hervorragende Ausbildung haben, einen wertschätzenden Partner, eine liebevolle Familie und vielleicht sogar ein attraktives Äußeres – Frauen glauben viel zu häufig, dass Ihre Fähigkeiten und ihre Leistungen nichts Besonderes seien. Erst recht, wenn es um ihren Körper und ihre persönliche Ausstrahlung geht. Frauen glauben zu selten an sich und die großartige Fülle ihres individuellen Frau-Seins in all seinen Facetten.

Lassen Sie jetzt alle falschen Vorstellungen los, wie Sie glauben als Frau sein zu müssen. Erleben Sie: Ihre Schönheit als Frau ist keine Frage - auch nicht des Alters! Führen Sie ab sofort ein ‚Ihrer Selbst bewusstes‘ und erfülltes Leben - mit der vollen Power und einer unbändigen Lust an Ihrem Frau-Sein!

Ich freue mich darauf, mit Ihnen an diesem Wochenende eine besondere Zeit der Weiblichkeit zu (er)leben und zu gestalten, in der Sie ganz Sie selbst und bei sich sein können.

Bitte mitbringen: Foto/Bild einer Frau, die Vorbild ist, Block, Stifte, bequeme Kleidung, evtl. Decke

Dr. Helena Roesch, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Soul-Coach

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2244800	Fr	18.09.20	19:00-21:15 Uhr		
	Sa	19.09.20	11:00-16:15 Uhr	9 UST	50,00 €

Wenn die Liebe verloren ging

Nach der Trennung wieder kraftvoll und motiviert in ein erfülltes Leben starten

Die Trennung vom Partner, der Partnerin ist eine einschneidende Erfahrung. Nach der ersten, sehr schmerzlichen Zeit beginnt irgendwann der innere „Lebensfunke“ wieder zu zünden und der Wille und die Kraft kehren zurück, in ein neues Leben zu starten. Dieser Workshop bietet neben dem Erfahrungsaustausch Impulse und Übungen, diesen vielleicht noch zaghafte „Funken“ zu nehmen und daraus ein neues, optimistisches Feuer zu entfachen um in die volle Lebensfreude zurückzukehren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Block und Schreibutensilien

Dr. Helena Roesch, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Soul-Coach

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2245800	Fr	20.11.20	19:00-21:15 Uhr		
	Sa	21.11.20	11:00-16:15 Uhr	9 UST	50,00 €

Lebensgestaltung

Ansprechpartnerin:

Andrea Gestermann, Tel.: 02166-62312-12

gestermann@fbs-mg.de

Zwischen Arbeit und Ruhestand

„ZWAR Basisgruppe“ in Mönchengladbach-Rheydt

ZWAR wendet sich an Menschen im (Vor-) Ruhestandsalter mit dem Ziel der Gründung selbst organisierter stadtteilorientierter Gruppennetzwerke. Als Orientierung dient dabei das Konzept von ZWAR, das die Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen bei Menschen zwischen Arbeit und Ruhestand (neu) erschließen und erweitern will. Es geht dabei um die Neu-Gestaltung des sozialen Lebens, die aktive Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und den Chancen und Möglichkeiten, die für Sie darin enthalten sind. Die Familienbildungsstätte ist mit anderen Partnern (Stadt, Caritas, Begegnungsstätte Wendezeit) Gründerin von ZWAR in Mönchengladbach-Rheydt. Die offizielle Netzwerkgründung fand am 15.03.2011 statt. Seither treffen sich die Interessengruppen in der FBS. Die Treffen sind offen und alle, die Interesse haben, sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

N.N.

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2301800 Mo 13.01.-07.12.20 18:00-20:00 Uhr 36x 2 UST gebührenfrei

Die Gruppentreffen finden 14-tägig montags statt.

Digitaler Nachlass

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für die meisten kaum noch vorstellbar. Ob Profile in sozialen Netzwerken, abgeschlossene Verträge oder Kommunikation mit Unternehmen, unser Alltag spielt sich vermehrt digital ab. Daher sollte sich jeder früh um seinen digitalen Nachlass kümmern, denn ganz gleich, ob es um E-Mails, Nutzerkonten oder Chat-Nachrichten geht, die Daten verbleiben auch nach dem Tod beim jeweiligen Anbieter. In einem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie Grundlegendes zum digitalen Nachlass und welche Regelungen Sie sinnvoller Weise frühzeitig treffen sollen.

Sebastian Dreyer, Verbraucherzentrale NRW

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2302800 Mi 19.02.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

Ort: Pfarre St. Anna Waldhausen-Windberg, Annakirchstr. 82, 41063 Mönchengladbach

20-2303809 Mi 17.06.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

Schluss mit Chaos!

Ein Aufräumkurs

„Der Reichtum eines Menschen bemisst sich an der Zahl der Dinge, um die er sich nicht kümmern muss“
(Henry David Thoreau)

Nur 20 % der Dinge, die wir besitzen, werden von uns gern oder oft benutzt. Unordnung, Chaos und zu viel von Allem kann belastend sein, kostet Zeit und Geld und schränkt unsere Lebensqualität ein. Wollen Sie sich entlasten? Dann fangen Sie an. Üben Sie loslassen, verabschieden Sie sich von Dingen.

Hanne Gerarts, Verhaltenstherapeutin, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2304800 Mi 26.02.-11.03.20 18:00-20:15 Uhr 3x 3 UST 31,50 €

Elternunterhalt

Meist ist es der Umzug eines Elternteils ins Pflegeheim, der Fragen nach der Unterhaltspflicht der Kinder aufwirft. Wir informieren über die rechtliche Situation.

Susanne Vehling-Feinendegen, Fachanwältin für Familienrecht, Mediation

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2306800 Mo 09.03.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

Gartengestaltung leichtgemacht

Sie möchten Ihren Garten, ob groß oder klein gerne um- oder neugestalten? Sie möchten Inspiration und neue Ideen in die Tat umsetzen?

Sie erfahren etwas über

- Gartentypen
- Grundlagen der Gartengestaltung
- Harmonie und Ausgleich
- Lichtverhältnisse und deren Wirkung
- Einbeziehung der Umgebung

In einem zweiten, praktischen Teil werden gemeinsam kreative Ideen gesammelt und weiterentwickelt. Es entstehen erste Vorstellungen und Ideen einer groben Planung des Gartenbereichs. Dabei liegt der Schwerpunkt auf einer harmonischen und pflegeleichten Gestaltung.

Je nach Umfang und Größe des Projektes kann auch auf eine grobe Pflanzengestaltung eingegangen werden. Eine detaillierte Planzenauswahl wird nicht besprochen.

Bitte mitbringen: Fotos, Bücher, Zeitungsausschnitte von Gärten o.ä., Fotos des Ist-Zustands, maßstabsgetreue Skizze (Grundriss), möglichst 1:100, Papier, Bleistift, Radiergummi

Viktoria Wolf, Architektin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2307800 Sa 14.03.20 10:00-15:00 Uhr 1x 6 UST 35,00 €

20-2308800 Sa 26.09.20 10:00-15:00 Uhr 1x 6 UST 35,00 €

Gesundheitliche Vorausplanung

„Ich weiß, was ich will und entscheide“

Sie haben vor, eine Patientenverfügung aufzusetzen? In diesem Workshop werden ethische und medizinische Grundlagen angesprochen, die bei den Überlegungen von Bedeutung sind. Sie bekommen hilfreiche Anregungen zu den Fragen: Was will ich? Was will ich keinesfalls? Auch praktische Tipps für eine wirksame Patientenverfügung kommen nicht zu kurz.

Ute Altanis-Protzer, Ärztin, Philosophin, Zertifizierte Ethikberaterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2309800 Mi 18.03.20 18:00-20:15 Uhr 1x 3 UST 15,00 €

20-2310800 Mi 23.09.20 18:00-20:15 Uhr 1x 3 UST 15,00 €

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Rechtzeitig Vorsorge treffen

Sie erfahren, in welcher Form diese Erklärungen niederzulegen sind, welche Auswirkungen sie haben und wie Sie diese Erklärungen formulieren, um Ihrem wirklichen Willen Geltung zu verschaffen.

Susanne Vehling-Feinendegen, Fachanwältin für Familienrecht, Mediation

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2311800 Mo 20.04.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

20-2312800 Mo 09.11.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

Mediation

In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die Möglichkeiten einer Mediation. Dieses Verfahren bietet professionelle Unterstützung bei der Entscheidungsfindung und einer außergerichtliche Lösung von Konflikten.

Susanne Vehling-Feinendegen, Fachanwältin für Familienrecht, Mediation

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2313800 Mo 21.09.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

Online-Shopping - Einkaufen im Internet, aber sicher

In Zeiten zunehmender Digitalisierung ist das Thema Online-Shopping allgegenwärtig. Verbraucher im Internet bewegen sich nicht in einem geschützten Raum. Zahlreiche Unternehmen im Netz sammeln und verwerten die persönlichen Daten der Nutzer, die allzu oft freizügig im Netz preisgegeben werden.

In dem Vortrag geht es um die Chancen aber auch um die Fallstricke, die sich beim Online Kauf ergeben. Sie lernen Ihre Rechte kennen, erhalten Hintergrundinformationen und praktische Tipps, wie Sie sich vor Datenmissbrauch und Betrug schützen können.

Sebastian Dreyer, Verbraucherzentrale NRW

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2314800 Mi 02.12.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

Beratungsangebote

Persönliche Beratung – Das Orientierungsgespräch am Samstag

Zum Menschsein gehören Krisen, Konflikte und Schicksalsschläge. Das ist völlig normal. Dies ist eine Chance, sich zu verändern und sich weiter zu entwickeln. Wir bieten Ihnen dazu Hilfestellung an, so dass ein nächster Schritt in Richtung Problemlösung möglich wird.

Mögliche Themen:

Allgemeine Lebensfragen
Partnerschaft und Freundschaft
Übergänge im Leben
Konflikte in Privatleben und Beruf
Krisen, Abschied und Trauer

Die Beratung findet **samstags statt von 11.00 -13.00 Uhr**. Die Erstberatung ist kostenlos.

Alles, was besprochen wird, bleibt selbstverständlich im Raum und unterliegt der Schweigepflicht. Sie können alleine oder zu zweit kommen.

Je nach Fragestellung dauert ein Gespräch 60 bis 90 Minuten.

Nach dem einmaligen kostenlosen Orientierungsgespräch können Sie weitere Gespräche vereinbaren, die dann kostenpflichtig werden.

Sie melden sich für einen Termin an und erfahren, wer an diesem Tag für Sie da ist.

Sie sind neugierig geworden und möchten etwas verändern?

Ansprechpartnerin:

Andrea Gestermann, Tel.: 02166-62312-12
gestermann@fbs-mg.de

Anmeldebüro:

Tel. 02166-62312-0, info@fbs-mg.de

Die Termine finden Sie auf unserer homepage.

Alltag legen → Beratungsangebote

Persönliche Beratung in der Pfarre St. Anna Waldhausen-Windberg

Im Pfarrheim St. Anna können zusätzlich Beratungstermine vereinbart werden. Bitte melden Sie sich vorab telefonisch in der FBS an.

Ort: Pfarre St. Anna Waldhausen-Windberg, Annakirchstr. 82, 41063 Mönchengladbach

Donnerstags 30.01.-26.11.20

15:00-17:00 Uhr

Die Beratung findet am letzten Donnerstag des Monats statt außer im Juli und Dezember.

Beraterinnen und Berater:



Andrea Gestermann

Päd. Mitarbeiterin der FBS,
Systemische Therapeutin (IGST)
Coach u. Verhaltenstrainerin
Schwerpunkte: Einzel-, Paar-,
und Familienberatung



Hans-Christoph Quick

Systemischer Berater (IGST),
Therapeut,
Dipl. Verhaltenstrainer u. Coach
Schwerpunkte: Einzel-, Paar- und
Familienberatung,
Aufstellungsarbeit, Systemische
Organisationsberatung



Christoph Venedey

Dipl. Sozialarbeiter, Gestalt-
pädagoge, Syst. Supervisor und
Coach (DGSF), Marte
Meo Supervisor, Schwerpunkte:
Krisen- u. Konfliktberatung, Sucht,
Supervision u. Coaching,
Unterstützung von Männern



Dr. Andrea Strien-Ingenschay

Rechtsanwältin, Mediatorin
Schwerpunkte: Mediation, Fragen
in Bezug auf rechtliche Themen



Dr. Helena Roesch

Soul-Coach,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Schwerpunkte: Einzel-, Paar- und
Beziehungsthemen



Klaus Dirk Strotmann

Lehrer für Sozialwissenschaften
Kommunikationstrainer,
Supervisor, Coach, Moderator
für Zukunftswerkstätten
Schwerpunkte: Einzel-, Paar-
und Teambberatung



Hanne Gerarts

Verhaltenstherapeutin
Schwerpunkte: Ess-Störungen,
Trennung, Trauer, Abschied,
Lebens- und Berufswegeplanung



Dr. Peter Dahmen

Systemischer Coach und Berater,
Verhaltenstrainer,
Kommunikationstrainer
Schwerpunkte: Einzel-, Paar- und
Teambberatung, Coaching



Anna Bögner

Dipl.-Sozialarbeiterin,
Supervisorin (DGSF)
Schwerpunkte: Coaching,
Supervision, Teamentwicklung,
Systemische Beratung

Partnerschaftsberatung

Sie leben in einer Ehe, Beziehung oder Lebensgemeinschaft? Sie sind getrennt, geschieden oder denken über eine Trennung nach? In jeder Beziehung gibt es Konflikte und Stolpersteine. Ein Blick von außen mit Ihnen gemeinsam auf die Ausgestaltung der Beziehung und eine Unterstützung können nützlich sein, wenn Sie etwas verändern wollen.

Kommt Ihnen dies bekannt vor:

- Wir drehen uns im Kreis
- Wir können nicht miteinander reden
- Wir haben ständig Streit
- Es gibt noch jemand anderen
- Will ich gehen oder bleiben?

Das erste Gespräch ist kostenlos. Die Gebühr für weitere Beratungsgespräche beträgt 50,00 €

Informationen und Anmeldung: Andrea Gestermann, Tel. 02166-6231212

Andrea Gestermann, Pädagogische Mitarbeiterin FBS, Syst. Therapeutin (IGST)

Ort: Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Finanzielle Familienbegleitung – Wo bleibt das Geld?

Wenn sie finanziell „haushalten“ müssen und dabei Unterstützung suchen, wie Sie mit Ihrem Geld gut auskommen können, dann sind Sie bei uns richtig.

Wir beraten Sie im vertraulichen Gespräch über:

- Ausgaben im Vergleich zu Einnahmen
- Ihren individuellen Haushaltsplan
- Ihre Möglichkeiten zu sparen
- Ihre Möglichkeiten einer Verschuldung vorzubeugen

Bei bereits bestehender Überschuldung wenden Sie sich bitte an:

Schuldnerberatung, Odenkirchener Str. 14-16, 41236 Mönchengladbach, Tel. 02166-254681

Wir beraten Sie an jedem 4. Mittwoch im Monat in der FBS Rheydt und an einzelnen Terminen Donnerstags im Pfarrheim St. Anna, Waldhausen-Windberg.

Angelika Oberländer, Geschäftsführerin der FBS

Ort: Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2433800	Mi	22.01.20	Mi	26.02.20
17-18 Uhr	Mi	25.03.20	Mi	22.04.20
	Mi	27.05.20	Mi	24.06.20
	Mi	22.07.20	Mi	26.08.20
	Mi	23.09.20	Mi	28.10.20
	Mi	25.11.20	Mi	16.12.20

Die Beratung ist kostenlos.

Ort: Pfarre St. Anna Waldhausen-Windberg, Annakirchstr. 82, 41063 Mönchengladbach

20-2434800	Do	09.01.20	Do	06.02.20
17-18 Uhr	Do	05.03.20	Do	02.04.20
	Do	07.05.20	Do	04.06.20
	Do	02.07.20	Do	03.09.20
	Do	08.10.20	Do	05.11.20

Die Beratung ist kostenlos.

Pflegegrade und Leistungen

Orientierungsgespräch für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige oder Nahestehende eines pflegebedürftigen Menschen sind oft auf Unterstützung angewiesen. Oftmals wissen sie nicht, welche finanzielle oder praktische Hilfe sie in Anspruch nehmen können. Welche Möglichkeiten es gibt, wenn die Versorgung durch Angehörige nicht mehr ausreicht, erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch.

Bitte melden Sie sich hierzu an! Das Angebot ist kostenlos.

Jürgen Rahner, promedica Alltagsbetreuung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2450800	Mi	29.01.20	17:00-18:30 Uhr
20-2451800	Mi	26.02.20	17:00-18:30 Uhr
20-2452800	Mi	25.03.20	17:00-18:30 Uhr
20-2453800	Mi	29.04.20	17:00-18:30 Uhr
20-2454800	Mi	27.05.20	17:00-18:30 Uhr
20-2455800	Mi	24.06.20	17:00-18:30 Uhr
20-2456800	Mi	26.08.20	17:00-18:30 Uhr
20-2457800	Mi	30.09.20	17:00-18:30 Uhr
20-2458800	Mi	28.10.20	17:00-18:30 Uhr
20-2459800	Mi	25.11.20	17:00-18:30 Uhr

Selbsthilfegruppen

Ansprechpartnerin:

Andrea Gestermann, Tel.: 02166-62312-12

gestermann@fbs-mg.de

AvS – Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken

Das Zusammenleben mit einem Suchtkranken stellt Angehörige vor eine große Herausforderung. In unsere Gruppen kommen Angehörige von Suchtkranken, um ihre eigenen Anteile zum Geschehen zu erkennen und eigene Strategien für den Umgang miteinander zu entwickeln.

Näheres unter www.skm-ry.de

Offener Gesprächskreis für Angehörige von Suchtkranken

Dies ist ein erstes Kontaktangebot für die Angehörigen. Bevor Sie an dem Gruppenangebot teilnehmen, vereinbaren Sie mit uns einen oder mehrere individuelle Gesprächstermine.

(Außer an Feiertagen an jedem Donnerstag möglich)

Bernd Erven

Ort: Haus Emmaus, Eingang über die Odenkirchener Str.

20-2501808	Do	09.01.-25.06.20	18:00-19:30 Uhr	gebührenfrei
20-2502808	Do	13.08.-10.12.20	18:00-19:30 Uhr	gebührenfrei

Gruppe für Angehörige von Suchtkranken

Bernd Erven

Ort: Haus Emmaus, Eingang über die Odenkirchener Str.

20-2503808	Do	09.01.-25.06.20	19:30-22:00 Uhr	gebührenfrei
20-2504808	Do	13.08.-10.12.20	19:30-22:00 Uhr	gebührenfrei

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Gruppentreffen in der FBS

Wir sind eine Vereinigung von Frauen, die eine Krebserkrankung aus eigenem Erleben kennen. In unseren Treffen geben wir Unterstützung zur Verbesserung der Lebensqualität und informieren über soziale Hilfen. Wir treffen uns zu regelmäßigen Gruppennachmittagen mit Gesprächen, Referent_Innen, Ausflügen und gemeinsamen Wanderungen.

Zielgruppe: Betroffene Frauen, Angehörige, Freunde und Bekannte von an Krebs erkrankten Menschen.

Helene Imkamp

Ort: Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt, Liebfrauenstr. 30, 41066 Mönchengladbach

20-2505803 Mi 08.01.-02.12.20 15:00-17:00 Uhr gebührenfrei

Einzelberatungen: Für von Krebs betroffene Frauen bzw. deren Angehörige. Termin auf Nachfrage, FBS 02166-62312-0

Selbsthilfe nach Krebs Abendgruppe für Frauen

Die Treffen finden an jedem 1. Dienstag im Monat statt, außer in den Schulferien.

Renate Wimmer

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2506800 Di 07.01.-01.12.20 19:00-21:00 Uhr gebührenfrei

Selbsthilfe nach Krankheit

Chronische und lebensbedrohliche Erkrankungen nehmen ständig zu. In unseren Treffen geben wir Unterstützung zur Verbesserung der Lebensqualität mit besonderem Blick auf die Präventionsmedizin. Denn Information, Bewegung, Übungen und Verhaltensänderungen führen dazu, weitere Krankheiten und Leiden zu vermeiden und Heilungsaussichten zu verbessern.

Iris M. Richthammer, Ärztin für osteopathische und manuelle Medizin, Neuraltherapeutin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-2507800	Mo	13.01.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	10.02.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	09.03.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	20.04.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	11.05.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	15.06.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	13.07.20	18:00-19:30 Uhr	gebührenfrei

20-2508800	Mo	14.09.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	19.10.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	02.11.20	18:00-19:30 Uhr	
	Mo	07.12.20	18:00-19:30 Uhr	gebührenfrei